

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №6 г. Калинковичи»

Урок в 7 классе

Тема «Обучение прыжкам через
гимнастического козла. Акробатика»

Учителя физкультуры
Шавловского Юрия Васильевича

2017

План-конспект

№ урока в 7 классе

Дата проведения: 21.12.2017.

Задача урока:

1. Обучение прыжкам через гимнастического козла.
2. Закрепление ранее пройденных акробатических элементов кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.
3. Закрепление техники выполнения упражнений в равновесии.

Место проведения: спортзал

Инвентарь и оборудование: козел, гимнастический мостик, маты, скамейка, мяч.

№	Подготовительная часть	Доз-ка	Организационные методические указания
1.	Построение, рапорт, сообщение Задача урока	1'	
2.	ТБ на уроке	1'	
3.	Строевые упражнения	1'	
4.	Пульсометрия	1'	
5.	Разновидности ходьбы: Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы Ходьба в полуприсяде	3'	Соблюдение дистанции руки вверх Сторона За головы На пояс
6.	Разновидности бега: - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени - с выносом прямых ног вперед - приставными вправо, влево - с выполнением задач по сигналу поворот 360° касание пола, прыжок вверх Ходьба восстановление дыхания Перестроение в три шеренги	3'	
7.	Общеразвивающие упражнения 1. Исходное положение- основная стойка кисти рук		

	<p>в замок, круговые движения кистей</p> <p>2. Исходное положение- основная стойка круговые вращения головой</p> <p>3. Исходное положение- основная стойка рывки руками правая вверх, левая вниз</p> <p>4. Исходное положение- основная стойка руки к плечам круговые вращения</p> <p>5. Исходное положение- основная стойка ноги на ширине плеч, наклоны вперед</p> <p>6. Исходное положение- основная стойка махи ногой вперед с хлопком</p> <p>7. Исходное положение- основная стойка ноги вместе слегка согнуты в коленях, круговые вращения вправо, влево</p> <p>8. Пульсометрия</p>	5'	<p>На 4 счета</p> <p>На 4 счета</p> <p>На 3 счета</p> <p>Спина прямая, ноги в коленях прямые</p>
8.	<p>Основная часть</p> <p>Класс делится на четыре отделения(круговой метод) ТБ</p> <p>1-ое отделение прыжки через коня</p> <p>2-ое отделение кувырок вперед, назад(мальчики), мост (девочки)</p> <p>3-ее отделение упражнение в равновесии ласточка-кувырок вперед</p> <p>4-ое отделение упражнение на гимнастической скамейке</p> <p>-ходьба на носках</p> <p>-ходьба с поворотом на 360°</p> <p>-ходьба с выполнением приседаний</p> <p>Подвижная игра «Мяч капитана»</p>	<p>1'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p>	<p>Назначение командиров отделения</p> <p>Подводящие упражнения, рассказ показ</p> <p>Из упора присев (кувырок) группировка</p> <p>Руки в стороны на пояс</p>

		10'	
9.	Заключительная часть Построение, подведение итогов уроков, выставление оценок, задание на дом	5'	Командира отделения